Bližšie informácie k ZTS Malino Brdo.

Nástup na pobyt je **9.2. 2014 (pondelok).** Príchod poobede, podvečer ideálne medzi 15 – 18:00. Ubytovanie je zabezpečené v apartmánovom dome FATRAPARK. Lokalizácia hotela je stránke http://www.apartmanyfatra.sk/kontakty-a-mapa/
Doplatky za pobyt sa vyberú na mieste.

Predbežný program:

9.2. poobede príchod, ubytovanie, večera 19:00, krátke večerné stretnutie - oboznámenie sa programom, voľno. Je možné prísť skôr, prevziať si SKIPAS a lyžovať, potom sa ubytovať.

10.2. raňajky, voľne lyžovanie - rozlyžovanie, pre tých, ktorí nevedia vôbec lyžovať lyžovanie s inštruktorom. Večera, **Prednáška 1.** (príchod ďalších účastníkov začínajúcich pobyt od 4.2.)

11.2. raňajky, doobeda lyžovanie v skupinách (dobrovoľné). Poobede voľne lyžovanie . Večera. **Prednáška 2.**

12.2. raňajky, doobeda lyžovanie v skupinách (dobrovoľné). Poobede voľne lyžovanie. Večera. **Prednáška 3.** - premietanie natočených lyžiarov a rozoberanie techniky. Spoločenský večer.

13.2. raňajky, doobeda odovzadnie izieb. Lyžovanie v skupinách (dobrovoľné). Po lyžovaní odchod zo strediska. Koniec pobytu v tento deň.

Zbaliť si:

- doklady, peniaze a **kartu poistenca**
- lyžiarsky výstroj: lyže alebo snowboard, lyžiarky, lyž. nohavice, lyž. neprefúkavú vetrovku, fleesovú bundu, termoprádlo, spodné prádlo, ponožky, okuliare, čiapku, rukavice
- hygienické potreby, uterák, krém na opaľovanie, UV tyčinku na pery, lieky proti bolesti a teplote (ibalgin, brufen, paralen..), lieky, ktoré pravidelne užívate, vitamíny, náplaste
- mobil, baterku, pero na písanie, poznámkový blok, spoločenské hry
- **prilba – povinná výbava!!!** V prvom rade vám chráni hlavu, pri chladnom počasí a vetre je lepšia ako ktorákoľvek čiapka, pri snežení, či daždi máte hlavu v suchu a v teple, pri slnečnom počasí vám v nej nie je horúco, dá sa odvetrávať (záleží od typu). Ak sa náhodou udriete do hlavy pri preklápaní podpery na nohy na sedačke, neublížite si. Okuliare vám tam sedia a ak si ich vyložíte nad oči, sú na prilbe, nie priamo na hlave a tým pádom sa nezarosia.

Ešte prikladáme zopár tipov, ktoré by mohli skomfortniť váš pobyt, resp lyžovanie.
Odporúčame:
Ak by ste si prilbu kupovali, je dobre mať pri sebe okuliare, aby vám sadli a nemali ste medzi nimi a prilbou medzeru. Pod prilbu je dobre mať tenkú **kuklu**. Niekedy natrafíte na dobrú prilbu, ktorá vám sadne aj v lačnejších sieťach ako napr Tchibo, Lidl...

- **Okuliare**. Budete lyžovať na snehu, kde bude veľa odrazov svetla (v horách aj pri hmle!!!), čo môže poškodiť vaše oči, preto by ste mali mat kvalitne okuliare s dobrým filtrom na hory. Na lyžovanie **odporúčameme lyžiarske**, nie slnečné okuliare, ktoré pri jazde podfukuje a slzia vám potom oči.

- **Sušice** lyžiarok. Jednoduché zariadenie, ktoré sa napája do siete na 220 V a po lyžovačke nemusíte vyberať papuču lyžiarky, ktorá sa tým ničí, ale len vložíte do každej jeden valček a necháte sušiť. Ráno máte suché vyhriate lyžiarky. Ak to nepoužívate, tak po 3-4 dňoch celodennej lyžovačky už môžete mať v bote "blato"ako sa vraví. Dajú sa kúpiť takmer v každom športovom, rybárskom alebo poľovníckom obchode. Cena zhruba medzi 15-35 eur. Dá sa tým sušiť akákoľvek obuv alebo aj rukavice a čiapky.

- Tým, ktorým býva zima na prsty, odporúčame zaobstarať si **vyhrievane vložky** do lyžiarok. Zvyknú mať až 2 stupne ohrevu (nehrejú doslova, len zabraňujú chladu) a vydržia 6- 8 hodín. Nabíjajú sa cez noc. Veľkosť je väčšinou univerzálna - dá sa obstrihnúť a prispôsobiť bote. Hreje len špička pod prstami. Pri drahších typoch aj päta. Pozor, ak by ste to kupovali, skontrolujte, či je to kompletná sada, lebo zvyknú sa predávať aj samostatne vložky bez akumulátora. Akumulátor odporúčame nabíjateľný. Lacné verzie sú na tužkové batérie.

- **Termoprádlo**. Prijemné tenké spodné oblečenie (na nohy aj na vrch tela), ktoré hreje a odvádza pot do vyšších vrstiev oblečenia. +**termo ponožky viac párov.**

- Nohavice a bundu na lyžovačku, ktorú **neprefúka** a ideálne, aby boli aj vode odolné. Vodný stĺpec nad 10 000 mm, ale aj 5000 mm je lepšie ako obyčajný šušťák.

- Chrániče. Hlavne snowbordistom korytnačky - na chrbát a ramena a aj kolenačky (postačia stavebne chrániče z baumaxu, horbachu).